

ほけんだより

令和7年7月3日

すくすく 7月

芝西小学校 保健室

7月の保健目標 夏の健康に気をつけよう

いよいよ夏本番、暑い日が続いていますね。そんな中でも休み時間は校庭に元気よく遊びに行く子どもたちの体力に驚きです。さすが「元気いっぱい」の芝西っ子ですね。夏の天気は変わりやすく、急に暑くなったり、雷が鳴ることもあります。そんな時は安全を守るために校内放送が流れます。放送の音が流れたら、1度立ち止まって指示を聞き、安全と健康を守る行動に移りましょう。



けんこうしんだん

健康診断がおわいました！

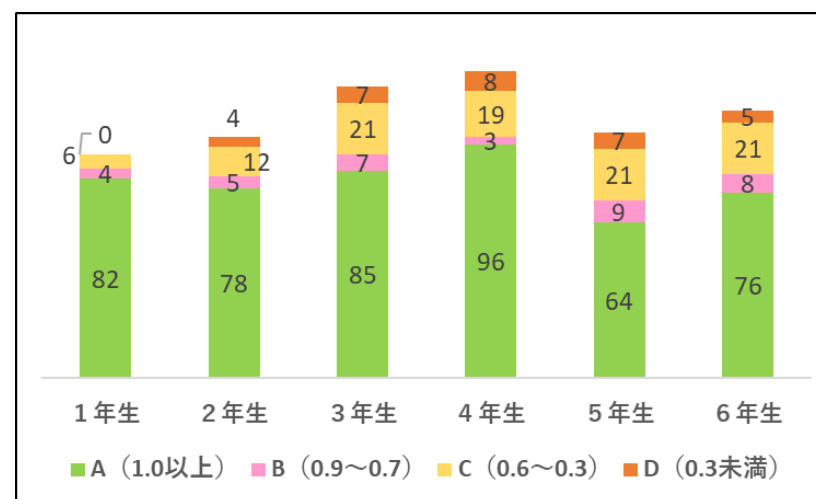
今年度校内で予定していた健康診断はすべて終了しました。提出物等、ご協力ありがとうございました。当日欠席で外部機関で受診した人の結果は、学校に届き次第お渡しします。

【学年別身長体重平均表】

			1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長 (cm)	全国平均	116.7	122.6	128.5	134.0	139.7	146.0
		本校	117.2	122.2	129.6	135.1	140.0	146.8
	全国平均との差		+0.5	-0.4	+1.1	+1.1	+0.3	+0.8
	体重 (kg)	全国平均	21.4	24.2	27.6	31.2	35.2	39.6
		本校	22.0	24.1	29.4	32.9	36.4	42.5
	全国平均との差		+0.6	-0.1	+1.8	+1.7	+1.2	+2.9
女子	身長 (cm)	全国平均	115.8	121.8	127.7	134.1	141.1	147.8
		本校	116.0	120.9	128.3	135.0	141.5	148.9
	全国平均との差		+0.2	-0.9	+0.6	+0.9	+0.4	+1.1
	体重 (kg)	全国平均	21.0	23.7	26.9	30.5	35.0	40.1
		本校	21.5	23.3	27.5	31.7	35.8	42.4
	全国平均との差		+0.5	-0.6	+0.6	+1.2	+0.8	+2.3

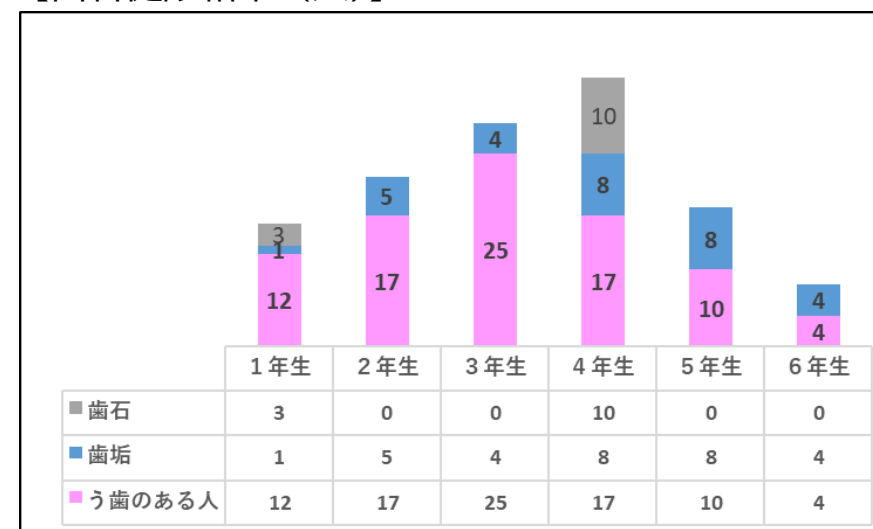
(全国平均…令和6年度学校保健統計調査より)

【視力検査結果（人）】



スマートフォン・タブレットの普及の影響か、「近視」と診断される人が多いです。こまめに遠くを見る習慣をつけられるといいです。(普段生活している視力として、めがねのある人は矯正視力で計上しているため、裸眼視力のみの結果となるとさらに視力は下がります。)

【歯科健診結果（人）】



歯垢について指摘される子が多かったように感じます。日ごろのブラッシングで除去できるので、ていねいな歯みがきを心がけましょう。生え変わりの時期である3年生・4年生は歯列がデコボコするため、みがき残しが増え、むし歯になりやすい傾向にあります。

熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいますが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機などの湿度の管理も意外と大切。